8 Minutos

Iniciante | 7 min | 69 Kcal

1		Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados	x15 Reps
2		Ponte	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Agachamento afundo	x5 Reps
4		Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Ponte	x20 Reps
6		Agachamento afundo	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Agachamento afundo	x5 Reps
		Descanso	30 Seg
9		Ponte	x20 Reps
10		Extensão de quadril invertida	x20 Reps

Buttify

Este é o treino em PDF. No app você vive a experiência completa.

Aqui você tem a estrutura técnica. No app encontra uma experiência mais rica, mais dinâmica e mais viva.

- 🎬 Guia em vídeo com animações completas
- 🎵 Música própria para treinar melhor
- ⚙️ Timer e configurações personalizáveis
- 📅 Planos progressivos de 30, 60 e 90 dias
- ✨ Novos treinos gerados com inteligência artificial

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.